






















# オンラインレッスンスケジュール 2020.7/1～

	月	火	水	木	金	土	日
9時	9:45～10:00 ストレッチ		10:00～10:10 簡単リフトアップケア ★ 平井 	10:00～10:10 おはよう体操 ★ 柴田 	10:00～10:10 頭皮スッキリケア ★ 藤中 		
10時	10:15～11:00 ベーシックヨガ 斉藤 	10:20～11:05 キネシスチェーン 藤田	10:40～11:25 太極拳入門クラス 橋本	10:30～11:15 HIITヨガ ★ 瀬戸山	10:30～11:15 ダンベルシェイプ 今田	10:20～11:05 リラックスヨガ 淡川 	
11時	11:30～12:15 キックボクササイズ 石原 	11:45～12:30 ヨガ 中村 			11:45～12:15 はじめてヨガ 田島 	11:25～12:10 コロオエアロ 黄田	11:10～11:55 太極拳 橋本
12時		12:45～13:30 簡単ジャズダンス KAHO	12:00～12:45 バレトン Narumi	12:00～12:45 ポルトブラ 恒川			12:40～13:25 スタンダードヨガ 村下 
13時	13:45～14:30 ヨガ&筋膜ストレッチ ★ 瀬戸山 			13:45～14:30 ダンスHIPHOP 厚見			
14時		14:00～14:45 バレトン sawa	14:00～14:45 かんたんコロオ 瀬戸		14:30～15:15 ヨガ 畑 	14:00～14:45 リズムトレーニング ★ 仲野	14:00～14:45 爽快ヨガ AYU 
15時	15:30～16:15 ハワイアンフラ 高原	15:15～15:45 リズムコアトレ ★ 野口		15:00～15:30 7/2 はじめてエアロ 7/9 はじめてステップ 森本		15:30～16:15 ピラティス 池田 	15:00～15:45 ピラティス 魚住
16時			16:00～16:45 パワーヨガ 駒澤	16:15～16:45 インナーシェイプ ★ 菊地	16:00～16:45 背骨コンディショニング ★ 酒井		16:00～16:15 HIIT ★ 干場
17時						17:20～18:05 オリジナルエアロ 今濱	
18時	18:30～19:00 筋膜リリース ★ 土井	18:45～19:00 ストレッチ 上嶋 	18:30～19:15 アロマヨガ 塩尻	18:45～19:00 筋膜リセット ★ 森本	18:45～19:00 ストレッチ 森本 		
19時	19:30～20:15 キックボクササイズ 石原 	19:45～20:30 ハタヨガベーシック N.MIKA 	20:30～21:00 HIIT 西田	19:45～20:30 夜のスローヨガ 今井 			
20時	20:45～21:30 パンプアップEX 土井				20:50～21:20 ダンスHIPHOP 厚見	オンライン予約はこちら  	
21時							

※店舗休館日は配信がございません。  
レッスン予約をご確認下さいませ。

★SAPSオリジナルレッスン  
 医療従事者の方おすすめ

## オンラインレッスンプログラム内容

クラス	時間	内 容
ストレッチ	15分	呼吸を整え、全身の筋肉をバランスよくほぐします。
ベーシックヨガ	45分	ヨガの基本動作を習得するクラスです。
キックボクササイズ	45分	格闘技のパンチやキックなどコンビネーションを組み合わせて動いていく有酸素運動です。ストレス発散に最適です。走るのが苦手な方は、有酸素プログラムで効率よく燃焼しましょう！
ヨガ&筋膜ストレッチ	45分	ウォーミングアップとして筋膜グズを使用し、凝り固まった筋膜をはがしながらヨガの基本的なポーズを行っています。
ハワイアンフラ	45分	心地よいハワイアン音楽に身を任せて気持ち良く踊りましょう。
筋膜リリース	30分	筋膜リリースグッズを用いて、筋膜の癒着を取り除き、コリや痛みを和らげます。筋膜を緩めながら、ストレッチを行い気持ちよく身体を伸ばしていきます。
キックボクササイズ	45分	格闘技のパンチやキックなどコンビネーションを組み合わせて動いていく有酸素運動です。ストレス発散に最適です。走るのが苦手な方は、有酸素プログラムで効率よく燃焼しましょう！
パンプアップEX	45分	筋肉トレーニングがメインのクラスです。ダンベル・チューブなどを使用します。何より瘦せたい！鍛えたい！という方におススメです。
おはよう体操	10分	朝一番、身体をほぐすストレッチを中心にを行います。
キネシスチェーン	45分	正しい姿勢へ調整し身体の運動性を高め、より動きやすい身体を作っていくプログラムです。
ヨガ	45分	呼吸を深めて、ヨガのポーズを練習していきます。
簡単ジャズダンス	45分	簡単な動きを中心に、リズムを感じ取りダイエットにも効果的。
バレトン	45分	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。足裏の刺激も行います。
リズムコアトレ	30分	リズムに合わせてコアトレを行います。
ストレッチ	15分	呼吸を整え、全身の筋肉をバランスよくほぐします。
ハタヨガベーシック	45分	ヨガの基本のポーズを丁寧に、自分と向き合いながらおこないます。リラックスしたい方、体の使い方を理解したい方におすすめです。
簡単リフトアップケア	10分	首・デコルテ・耳周りのストレッチ、セルフマッサージでお顔周りをスッキリさせましょう。
太極拳入門クラス	45分	中国由来の心身の鍛錬を目的とした全身を強化できるプログラムです。
バレトン	45分	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。足裏の刺激も行います。
かんたんコリオ	45分	エアロビクス動作を中心に、簡単な振付（コリオ）にあわせて体を動かします。
パワーヨガ	45分	ヨガのポーズをテンポよく行うことで、筋力・柔軟性・バランス感覚の向上を目指します。
アロマヨガ	45分	滞っていた血液・リンパ液・気の流れをスムーズにしていきます。体と心の調整をして、美しさを手に入れましょう。
ZUMBA	45分	ラテン音が特徴のステップを基本に、ヒップホップ・格闘技・インド舞踊・ベリーダンスなど、様々な動きを取り入れたダンスエクササイズです。
HIITヨガ	45分	HIITというエクササイズとヨガを組み合わせたレッスンです。脂肪燃焼効果の高いクラスです。

クラス	時間	内 容
ポル・ド・ブラ	45分	バレエ、姿勢トレーニング、筋力・柔軟性の全てを統合。新感覚の「立って動くピラティス」とも言われます。
ダンスHIPHOP	45分	HIPHOPの基本的なステップを使いダンスを踊るレッスンです。
7/2 はじめてエアロ 7/9 はじめてステップ	30分	(7/2) エアロビクスの基本動作を練習するクラスです。初めての方にオススメです。 (7/9) ステップ台を使って、ステップの基本動作を練習するクラスです。
インナーシェイプ	30分	色んな方法を使い腹筋だけを鍛えるプログラムです。
筋膜リセット	15分	体全体を置っている膜（筋膜）を緩めていきます。姿勢が気になるかた、疲れやすい方・むくみやすい方などに特にオススメです。
夜のスローヨガ	45分	キープ時間を長くすることで筋肉を使う意識を高め、身体を引き締めていくクラスです。
頭皮スッキリアク	10分	睡眠不足・ストレスで凝り固まった頭皮をほぐし、集中力を高めましょう。
ダンベルシェイプ	45分	ダンベルを使いながら行う有酸素プログラムです。500mlのペットボトル2本にお水を入れてご参加下さい。
はじめてヨガ	45分	ヨガが初めての方でもOK！基本提案ポーズをゆっくりすすめていきます。
ポイントシェイプ	45分	身体の気になる部分を引き締めていくレッスンです。
ヨガ	45分	ゆったりとした呼吸押しながら、心と身体を見つめ直し、身体のバランスを調整するクラスです。
背骨コンディショニング	45分	背骨を整えて体の不調を改善していく運動プログラムです。
ストレッチ	15分	呼吸を整え、全身の筋肉をバランスよくほぐします。
ダンスHIPHOP	30分	HIPHOPの基本的なステップを使いダンスを踊るレッスンです。
リラックスヨガ	45分	呼吸とポーズの調和で、心身と向き合い、リラックスさせるプログラムです。
コリオエアロ	45分	エアロビクスになれた方にオススメのクラスです。多彩な動きを楽しんで頂けます。
リズムトレーニング	45分	音楽に合わせて身体を動かし、頭の体操や筋力トレーニングを行います。
ピラティス	45分	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。
オリジナルエアロ	45分	担当インストラクターの個性を存分に楽しんで頂けるクラスです。
太極拳	45分	中国由来の心身の鍛錬を目的とした全身を強化できるプログラムです。
スタンダードヨガ	45分	健康・美容のために行うヨガです。腰痛予防・肩こり解消にも効果があります。
爽快ヨガ	45分	体のあらゆる所をしっかり動かして、隅々まで伸ばしていきます。レッスン後の心地良い爽快感を味わって下さい。
ピラティス	45分	体幹を安定させることで、理想的な姿勢へと導いてくれるエクササイズです。
HIIT	15分	間欠的に運動、休憩を繰り返す超短時間インターバルトレーニング。短時間で非常に高いシェイプアップ効果をもたらします。